



Glücksprisen

Dem Glück auf die Sprünge helfen

In sieben Kapiteln werden gesammelte Impulse aus 10 Jahren Conaptis zu diversen Themen wie Optimismus, Arbeitsunterbrechungen, Stress, Erholung, Ergonomie oder Humor auf eine wissenschaftlich fundierte und zugleich unterhaltsame Art und Weise präsentiert. Neben Informationen aus psychologischer Sicht gibt es zu jedem Thema einen aktiven Teil mit Aufgaben, Ideen oder Denkanstössen. Im letzten Kapitel findet sich eine Hilfestellung für eine nachhaltige Verhaltensänderung. Die verschiedenen Glücksprisen geben die Gelegenheit, dem eigenen Glück & Wohlbefinden aktiv auf die Sprünge zu helfen. Mehrere Glücksprisen eignen sich zudem speziell auch für eine Umsetzung im Team.

Schönes Geschenk

Das Glücksprisen-Buch eignet sich optimal als Geschenk für Freunde oder Mitarbeitende – ob zu Weihnachten, als Willkommensgeschenk am ersten Arbeitstag, zum Jubiläum oder auch einfach so, als Geste der Wertschätzung.

Bestellungen oder mehr Informationen: T +41 44 252 10 30 oder info@conaptis.ch

Preis pro Buch: 25 CHF

Inhaltsverzeichnis**GLÜCK IM KOPF**

Optimismus	14
Drei gute Dinge	18
Macht der Gedanken	24
Dankbarkeit	30

GEMEINSAMES GLÜCK

Freundschaften	36
Random Acts of Kindness	42
Komplimente	48

GEZIELT ZUM GLÜCK

Persönliche Prioritäten	54
Bucket List	60
Perfekter Tag	64
Kleine Erfolgserlebnisse	68

GLÜCK IM GRIFF

Aufräumen	74
Aufschieberitis	78
Arbeitsunterbrechungen	82
Entscheiden	88
Nein sagen	92

ENTSPANNT ZUM GLÜCK

Stress erkennen	98
Ergonomie & Bewegung	102
Pausen	110
Erholung	116
Abschalten	124

GEKONNTES GLÜCK

Flow	132
Genuss	138
Humor	144

UNPERFEKT ZUM GLÜCK

Perfektionismus	154
Helden und ihre Macken	160

GLÜCKSPRISEN ANGEWANDT

Verhaltensänderung	166
--------------------	-----